Hozzávalók:
4 szelet, egyenként kb. másfél ujjnyi vastag sertéstarja (egyenként kb. 18 dkg), 4-5 evőkanál olaj, só, őrölt fekete bors, 2 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál darált cseresznyepaprika (Erős Pista)
a salátához:
4 közepes csemege zöldpaprika (tévépaprika), 4 kisebb kemény paradicsom, 3 kisebb vöröshagyma (lilahagyma is lehet), 1 kisebb kígyóuborka, 1 kiskanál só, 2-3 ág friss (esetleg fél kiskanál szárított) tárkonylevél, 3 evőkanál kukoricacsíra-olaj (másféle hidegen sajtolt olaj is lehet), 2 evőkanál 10%-os ételecet, fél mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál porcukor

1. A salátához az összes zöldséget megtisztítjuk. A paradicsomot kicsit vastagabb, a többit vékony karikákra vágjuk. Mindet egy tálba rakjuk, a sóval összeforgatjuk, 1 órára félrerakjuk, közben néhányszor átkeverjük.
2. A tárkonylevelet finomra aprítjuk, majd 1 deci forró vizet öntünk rá. Még melegen az olajat, az ecetet, a borsot és a porcukrot belekeverjük. Amikor kihűlt, a zöldségekre csurgatjuk, végül letakarva, néhány órán át hűtőszekrényben érleljük, hogy az íze összeérjen. (Letakarva hűtőszekrényben 4 napig eláll.)
3. A hússzeletek széleit, inas részeit bevágjuk, majd a hús felületét úgynevezett húsrost lazító eszközzel sűrűn megszurkáljuk (lásd a videóban). Egy serpenyőt nagy lángon 2-3 perc alatt a füstölésig forrósítunk, majd beleöntünk 3 evőkanál olajat. Így forrósítjuk újabb 1 percig, majd rárakjuk, a hússzeleteket. Következik a „vasalás”: a hússzeletekre nehezékképpen egy akkora lábast teszünk, ami befedi. A lábasba 2-3 liter vizet is öntünk,

hogy nehezebb legyen. A húst így sütjük 2,5-3 percig. Ekkor a nehezéket leemeljük róla, a hússzeleteket pedig megfordítjuk. Megsózzuk, megborsozzuk, újra mehet rá a nehezék, és kb. 2 percig sütjük. A lábast leemeljük róla, a hús ezen oldalát is megsózzuk, megborsozzuk, majd megfordítjuk, és még egy kis színt pirítunk rá. Átrakjuk egy tányérra, pár percig pihentetjük. A serpenyőt a tűzről lehúzzuk, a maradék olajat beleöntjük, és hozzákeverjük a fokhagymát meg a darált paprikát is.
4. A hússzeleteket a fokhagymás olajjal lekenjük, tányérra rakjuk. A salátát külön tálaljuk hozzá.

Jó tanácsok
– Előfordulhat, hogy a hús sütés közben levet enged. Ezt le kell önteni róla, hogy a hús folyamatosan pirulni tudjon.
– Szinte egész évben készíthető, de jó tudni, hogy a nyári és az őszi hónapokban a legolcsóbbak a hozzávalói.
– Aki paleo életmódot folytat, a salátát olívaolajjal és mézzel – még jobb ha steviával – készítse, a húst pedig kókuszzsíron süsse.

4 főre
Elkészítési idő: 40 perc + a saláta érlelése
Egy adag: 575 kcal

A recept elkészítése IDE KATTINTVA a YouTube-on is megtekinthető.